Awat Academy

10خۆراک بۆ بەهێزکردنی یادگە



بە سەرپەرشتی:- م زانیار فتاح

لــە ئــامادەکردنی:-

بـــنار ڕشید علی

مـریـم حـاتەم کـریـم

ناوەڕۆك

پێشـــەکی

مێشک و خۆراکی وەرگیراو

مێشک شوێنی کۆنترۆڵ کردنی جەستەیە، هەر ئەو بەرپرسە لە لێدانی دڵ و هەناسەدانی سییەکان،

ئەویش کە فرمان بە ماسولکەکان دەکات بۆ ڕێگەدان بە لاشە بۆ جوڵان، وەکو چۆن بەرپرسیشە لە هەستکردن و بیرکردنەوە.

هیچ گومانێک نییە کە لە چالاکترین و زیندووترین ئەندامەکانی لەشە، بەڵام ئایا سیستمی خۆراکی پەیڕەوکراو کاریگەری هەیە لەسەر مێشک؟

وە ئەو خواردنانە چین کە یارمەتیدەرن بۆ پاراستنی تەندروستی مێشک و یادگە و توانا زەینییەکان بەهێز دەکەن؟

ئەو خۆراکەی کە خەڵکی دەیخوات کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر بونیادی مێشک و تەندروستی، پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دیاریکراو هانی مێشک و ئەرکەکانی دەدات

لە هەردوو ماوەی کەم و دوور مەودا، مێشک لە سەدا ٢٠ ی وزەی لەش بەکاردەهێنێت،

بۆیە گرنگە کە ئەو خواردنانە بخورێت کە کالۆری زۆری تێدایە بۆ ئەوەی تەواوی ڕۆژەکە تەرکیزت بپارێزیت، هەروەها مێشک پێویستی بە کۆمەڵێک پێکهاتەی خۆراکی دیاریکراو هەیە

بۆ ئەوەی پارێزگاری لە ئەرکەکانی بکات و ئەنجامیان بدات بە تەندروستییەکی باشەوە، بۆ نمونە ترشی ئۆمێگا ٣ ی چەوری یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی خانەکانی مێشک و چاککردنەوەی،

بەڵام خۆراکە دەوڵەمەندەکان بە دژە ئۆکسانەکان – کە ئەمانە چەند پێکهاتەیەکن ڕێگری لە کاری گەردیلە ئازادەکان (free radicals) دەکەن،

ئەم گەردیلانە کۆمەڵێک گەردیلەی ناجێگیرن دەبنە هۆی لەناوچوونی خانەکان- یارمەتیدەرن لە کەمکردنەوەی هەوکردنەکان و ئەو فشارەی دەکەوێتە سەر خانەکان، کە پەیوەندیان هەیە بە هەندێک تێکچوونی دەماری، وەکو زەهایمەر.

10 خۆراک بۆ بەهێزکردنی یادگە

چەند خۆراکێکی دیاریکراو ڕۆڵی گرنگ دەبینن لە باشترکردنی ئەرکە زەینییەکان، وەکو یادگە و دیقەتدان (تیشک خستنە سەر شتێک).

لە گرنگترین ئەو خۆراکانەی کە بۆ ئەم ئەرکە زەینیانە گونجاون ئەمانەی خوارەوەن:

١-ماسی چەور

کە ماسییەکانی سەلەمون و سەردین دەگرێتەوە، کە ئەمانیش سەرچاوەی دەوڵەمەندن بە ترشی ئۆمێگا ٣ ی چەور، کە چەورییەکان لەسەدا ٦٠ی مێشک پێکدێنن،

نیوەی ئەم چەوریانەش ترشی ئۆمێگا ٣ ی چەورییە، کە دەماخ بەکاریان دێنێ بۆ دروستکردنی خانەکانی خۆی و خانەی دەمارەکان،

ئەم چەوریانە گرنگن بۆ فێربوون و بیرهاتنەوە، هەروەها وەرنەگرتنی بڕی پێویستی ئۆمێگا ٣ پەیوەندی هەیە بە قورسبوونی فێربوون و هەروەها خەمۆکی،

وە توێژینەوەیەک کە لەسەر ٢٦٠ کەس کە تێکچوونی عەقڵیان نەبوو ئەنجامدراو و لە ساڵی ٢٠١٤ بڵاوکرایەوە،

دەریدەخات کە ئەو کەسانەی ماسی سوورەوەکراو یان برژاو بە شێوەیەکی ڕێکخراو دەخۆن بڕێکی زیاتری ماددەی خۆڵەمێشیان هەیە لە دەماخدا،کە ئەویش ماددەیەکە زۆربەی ئەو خانە دەمارییانەی تێدایە کە کە بەرپرسن لە یادگە و هەستەکان و بڕیاردان.



٢-قاوه

قاوه دوو پێکهاتەی سەرەکی گرنگی تێدایە بۆ دەماخ: ئەوانیش کافایین و دژە ئۆکسانەکانن.

گرنگترین سوودەکانی کافاین بۆ مێشک

-زیادکردنی وریایی و ئاگاداربوون: کە کافایین پارێزگاری دەکات لە ئاگاداربوونی دەماخ لەڕێگەی ڕێگرتن لە ئەدینۆسین، کە ئەویش گوێزەرەوەیەکی کیمیایی دەمارییە دەبێتە هۆی خەوالۆویی.

-باشترکردنی باری دەروونی: کە کافایین هانی هەندێک گوێزەرەوەی دەماری دەدات کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە ڕەزامەندی و دڵخۆشی، وەکو سیرۆتۆنین.

- زیادکردنی هێزی تەرکیز کردن: کە دەرئەنجامی یەکێک لە توێژینەوەکان باس لەوە دەکات کە خواردنەوەی بڕێکی زۆری قاوە لە بەیانیاندا، یان بڕێکی کەم بەدرێژایی ڕۆژەکە کەسەکان چالاکتر دەکات بۆ ئەو کارانەی پێویستیان بە تەرکیزە.

- خواردنەوەی قاوە بۆ ماوەیەکی زۆر پەیوەندی هەیە بە کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە دەمارییەکانی وەکو زەهایمەر و پارکینسۆن.



٣-زەردەچەوە

مادەی زەردەچەوەی تێدایە کە ئەویش ماددەیەکی چالاکە کە دەتوانێت ڕاستەوخۆ بڕوات بۆ مێشک و چەندەها کاریگەری ئەرێنی هەیە، وە بۆ سوود وەرگرتن لە زەردەچەوە تێکەڵەی کاری بەکار دەهێنرێت (چون زەردەچەوە پێکهاتەیەکی سەرەکی کاری یە)، وە زیادکردنی زەردەچەوە بۆ پەتاتە یان دروستکردنی چای زەردەچەوە.

لە ڕاستیشدا زەردەچەوە بە یەکێک لەو پێکهاتانە دادەنرێت کە دژە ئۆکسان و دژە هەوکردنە، گرنگترین سوودەکانیشی بۆ مێشک ئەمانەن:

- پاڵپشتی و یارمەتی یادگە: مادەی زەردەچەوە یارمەتیدەرە بۆ باشترکردنی یادگەی کەسانی توشبوو بە نەخۆشی زەهایمەر، هەروەها دەبێتە هۆی لێکردنەوە و نەهێشتنی پەڵەی ئەمیلۆید لە مێشکدا،

کە هۆکاری سەرەکییە بۆ توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر، کە ئەمەش کە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا سەلمێنراوە، بەڵام هێشتا پێویستە توێژینەوەی زانستی زیاتر بکرێت بۆ سەلماندنی کاریگەرییەکەی بۆ مرۆڤ

.

-خەمۆکی کەم دەکاتەوە: زەردەچەوە هانی ئەو گوێزەرەوە دەمارییانە دەدات کە باری دەروونی باشتر دەکەن وەکو سیرۆتۆنین و دۆپامین.

-یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی خانەی دەماری نوێ: کە ماددەی زەردەچەوە یارمەتیدەری کارتێکەری خۆراک پێدەرە بە دەمارەکان کە یارمەتیدەرە بۆ گەشەی خانەکانی مێشک.



٤-تۆوی کولەکە

کە ماددەی دژە ئۆکسانی بەهێز لەخۆدەگرێت کە پارێزگاری لە جەستە و مێشک دەکات لە دژی گەریلە ئازادەکان، وە هەروەها بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی مەگنسیۆم، ئاسن، زینک، مس دادەنرێت. ئەم پێکهاتانەش گرنگن بۆ تەندروستی مێشک.

-زینک: پێکهاتەیەکی گرنگە بۆ گواستنەوە شلە دەمارییەکان، وە چەندین حاڵەتی دەماری پەیوەست کراوە بە کەمی زینکەوە لەوانەش زەهایمەر و پارکینسۆن و خەمۆکی.

- مەگنسیۆم: کەمی ڕێژەی مەگنسیۆم پەیوەندی هەیە بە چەندین حاڵەتی دەمارییەوە لەوانەش: لاسەرئێشە و فێ و خەمۆکی. هەروەها پێکهاتەیەکی گرنگە بۆ فێربوون و بیرکەوتنەوە.

- مس : مێشک مس بەکاردەهێنێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانە دەمارییەکان، وە کاتێک ڕێژەی مس لە دەرەوەی ڕێژەی ئاسایی دەبێت ئەگەری ڕوودانی تێکچوونە دەماری زیاتر دەبێت وەکو نەخۆشی زەهایمەر.

-ئاسن: کەمی ئاسن دەبێتە هۆی ناڕوونی مێشک-تێکچوونێکە دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوە و لەدەستدانی توانای تەرکیز کردن- وە لاوازی ئەرکەکانی.



٥-بوندوق

که چەندین پێکهاتەی خۆراکی گرنگی تێدایە، وەکو چەوری تەندروست و دژە ئۆکسانەکان وڤیتامین H، وەهەموو جۆرەکانی بوندوق بە بەسوود دادەنرێن بۆ مێشک، بەڵام گوێز تایبەتمەندییەکی زیادەی هەیە: کە ترشی ئۆمێگا ٣ ی چەوری تێدایە.

وە دەرئەنجامی یەکێک لە لێکۆڵینەوەکان دەریدەخات کە ئەو ئافرەتانەی کە بوندوق دەخۆن بە شێوەیەکی ڕێکخراو بۆ ماوەی چەند ساڵێک خاوەنی یادگەیەکی باشترن و توانای مەعریفی گەورەتریان هەبوو لەکاتی هەڵکشانی تەمەنیان.



٦-پرتەقاڵ

خواردنی پرتەقاڵێکی مامناوەند لە قەبارەدا دەبێتە هۆی ئەوەی جەستە هەموو پێداویستییە ڕۆژانەکانی ڤیتامین C دەستبکەوێت، کە ڤیتامین C هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕێگری لە تێکچوونی مێشک،

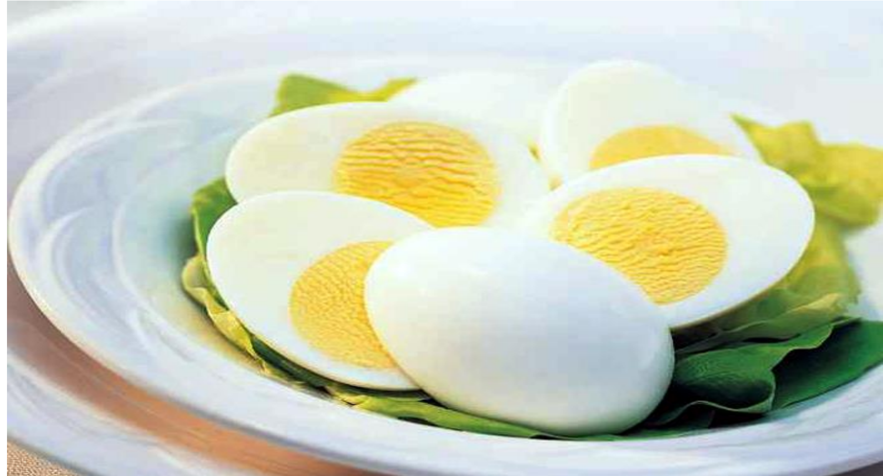
کە دژە ئۆکسانە و دژایەتی گەردیلە ئازادەکان (free radicals) دەکات کە دەبنە هۆی تێکچوونی خانەکانی مێشک، کە ئەنجامی یەکێک لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکات

کە وەرگرتنی بڕی پێویستی ڤیتامین C ڕەنگە لەش بپارێزێت کە توشبوون بە تێکچوونی مێشک کە پەیوەندی بە تەمەن و نەخۆشی زەهایمەرەوە هەیە.



٧-هێلکە

هێلکە بە یەکێک لە سەرچاوە باشەکان بۆ چەندین پێکهاتەی خۆراکی کە پەیوەندیان بە تەندروستی مێشکەوە هەیە دادەنرێت، وەکو: ڤیتامین B6و B12، ترشی فۆڵەیت، هەروەها کۆلین((cholineکە ڕۆڵی هەیە لە دروستکردنی هەندێک گوێزەرەوەی دەماری و هاندانی یادگە و باری دەروونی.



٨-چای سەوز

چای سەوز کافایینی تێدایە کە هانی ئەنجامدانی کارەکانی مێشک دەدات و بە چالاکی دەیهێڵێتەوە، هەروەها یادگە و تەرکیزیش باشتر دەکات، هەروەها ((L theanineی تێدایە کە ترشێکی ئەمینییە توانای تێپەڕینی هەیە بۆ دەماخ و دەبێتە هۆی زیادکردنی گوێزەرەوەی دەماری گابا(،(GABAکە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوە قەلەقی، وە کەسەکە هەست بە ئاسوودەیی دەکات.

هەروەها چای سەوز پێکهاتەی پۆلی فینۆڵ و دژە ئۆکسانەکانی تێدایە کە مێشک دەپارێزن لە پوکانەوە لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن، وە هەروەها ڕەنگە بیپارێزێت کە نەخۆشی زەهایمەر و پارکینسۆن.



٩-بڕۆكلی

بڕۆكلی ڕووەكێكی دەوڵەمەندە بە پێكهاتەكانی (glucosinolates)، كە لە ئەنجامی هەرس كردنیدا هەندێک پێكهاتە بەرهەم دێت كە ئۆكساندن كەم دەكەنەوە و بەمەش دەبنە هۆی كەمكردنەوەی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی پوكانەوەی دەماری وەكو زەهایمەر، جگە لەوەی ڤیتامین c و پێكهاتەی فلاڤونۆیدی تێدایە كە هەردووكیان دژە ئۆكسانن و هانی تەندروستییەكی باشتری مێشک دەدەن.



١٠-شكولاتەی تێر

شکولاتەی تێر کاکاوی تێدایە کە دەوڵەمەندە بە کۆمەڵێک پێکهاتە کە مێشک هاندەدەن، وەکو دژە ئۆسانەکانی فلاڤۆنۆید، مێشک خۆی بە شێوەیەکی تایبەت ئەگەری لەناوچوونی هەیە لە ئەنجامی فشاری ئۆکساندن، کە ئەم فشارە یەک لە کارتێکەرە گرنگەکانە کە مەترسی توشبوون بە نەخۆشییەکانی پەیوەست بە مێشک زیاد دەکات بە هەڵکشانی تەمەن.



چەند ئامۆژگارییەک بۆ بەهێزکردنی یادگە و مێشک



زۆرکەس پێی وایە یادگە شتێکی جێگیرە و ناتوانن باشتری بکەن، بەڵام خۆی لەڕاستیدا وانییە، چونکە تاک دەتوانێت یادگەی باشتر بکات، وەکو چۆن دەتوانێت توانای ژمێریاری و بەهرەی زمانەکانی تر گەشەپێبدات، ئەمەش لە ڕێگای ئەنجامدانی هەندێک ڕاهێنانی بونیادنانی یادگە.

کەسەکە دەتوانێت ئاستی کارکردنی مێشک و یادگە باشتر بکات لە ڕێگەی پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکی کە ئەو خۆراکانەی لەسەرەوە باسکران لەخۆبگرێت، وە هەروەها ئەم چەند ئامۆژگارییەش:

-هاوسەنگی لە بڕی ئەو خواردنەی دەخورێت، کە نە بڕێکی زۆر بخورێت نە کەم.

- خەوتن بە بڕی پێویست

- خواردنەوەی ئاو و پاراستنی جەستە لە وشکبوونەوە

- ئەنجامدانی وەرزش بە شێوەیەکی ڕێکخراو.

-سنورداركردنی دوودڵی و شێواوی لەڕێگای یۆگا و تێرامان.

-خۆ دوورگرتن لە خواردنەوە کحولییەکان.

هۆکارەکانی لاوازی یادگە

زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی لاوازی یادگە، لەوانەش:

-کەمی ڤیتامین B12

-کەمخەوی

-ئالۆودەبوون بە کحول یان ماددە هۆشبەرەکان یان هەندێک دەرمان.

-چارەسەرەکانی شێرپەنجە، وەکو : چارەسەری کیمیایی و تیشکی و چاندنی مۆخی ئێسک.

-بەرکەوتنێک لە سەر یان شڵەقانی مێشک.

-کەمی تێپەڕینی خوێن بۆ مێشک.

-هەبوونی گرێ لە مێشکدا.

-توشبوون بە برینێک لە مێشکدا، یان برینی کراوەی دڵ.

-توشبوون بە فێ

-تێکچوونە دەروونییەکان: وەکو خەمۆکی و شیزۆفرینیا(جوت کەسێتی)

-لاسەرئێشە.

-توشبوون بە نەخۆشییەکانی ئیفلیجی دەماری: وەکو نەخۆشی پارکینسۆن و فرە ڕەقبوون و جگە لەوانیش.

سەرچاوە

**https://zaniary.com/blog/609045dc2cac4/
%D9%A1%D9%A0-
%D8%AE%DB%86%D8%B1%D8%A7%DA%A
9-%D8%A8%DB%86-
%D8%A8%DB%95%D9%87%DB%8E%D8%B
2%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86%DB%
8C-
%DB%8C%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%9
5**